

LIMA, VIERNES 20 DE JUNIO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21423 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

HOY otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez - Albela

SÍNTOMAS DE UN COLON IRRITABLE

GRATIS

RESTAURANTE PERUANO ES EL MEJOR DEL MUNDO

"Maido", de "Micha" Tsumura, ganó concurso en Italia

METROPOLI pág. 4

ojo

S/ 1.20

RECOMIENDAN VACUNA CONTRA LA INFLUENZA Y REFORZAR ALIMENTACIÓN PARA EVITAR ENFERMARSE

ESTACIÓN FRÍA COMIENZA HOY CON LLOVIZNAS, NEBLINA Y VIENTOS HELADOS

10 °C

- LA TEMPERATURA BAJARÁ HASTA 10 GRADOS EN DISTRITOS CERCANOS AL MAR
- POBLADORES QUE VIVEN EN LOS CERROS PADECEN MÁS POR LA ALTA HUMEDAD

IMPACTO pág. 3

INVIERNO SERÁ MISMA CONGELADORA

Recibe hoy a las 9 de la noche a ADT en el Monumental

U POR LA PUNTA

CRACK pág. 11

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.58
Venta: S/3.60

CAMBIO DE EURO
Compra: S/4.14
Venta: S/4.22

Irán destruyó hospital donde trabaja médico con nacionalidad peruana

COMPATRIOTA SE SALVA DE MISILAZOS

INTERNACIONAL pág. 7

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que la mayoría del Congreso, que la apoya, evitará de nuevo que Dina Boluarte sea vacada?

SÍ 88% | NO 12%

Responda en www.ojo.pe

¿Cree que el gobierno hace labor preventiva para evitar que la gente se enferme por el intenso frío?

X TWITTER

MESÍAS GUEVARA
Excongresista
X @MesiasGuevara

Los extremos que ven al Perú como un botín buscan desmantelar a la @FiscaliaPeru, unos exhortan a la @JNJPeru para que remuevan a los fiscales supremos y otros presentan proyectos de ley para su reorganización. Es decir, con espectacular cinismo cometen conflictos de intereses.

LA CRUDA REALIDAD

LAS HELADAS SON MORTALES

Hoy comienza el invierno de manera oficial, según el calendario, pero el frío golpea con fuerza desde hace varias semanas. Sin embargo, hay zonas del país que están pasando condiciones muy críticas por el fuerte descenso de la temperatura, como en Puno, donde para hoy y mañana se espera la caída de heladas, y también las ciudades costeras, como Lima. Quienes padecen más son los niños, adultos mayores y personas con problemas de salud. Además, sufren los animales domésticos, como las ovejas y ganado vacuno, que se quedan sin pastos y a la intemperie. Muchos animalitos mueren por la falta de tambos calientes y alimento. Ojalá que el frío en la sierra no sea tan fuerte y que las autoridades lleven ayuda a los pobladores afectados de manera oportuna. Volviendo a la capital, lloviznas persistentes se registran en las zonas altas, principalmente en las noches, golpeando a la gente que vive en casas de madera y plástico, que poco o nada abrigan.

PRESENTAN DENUNCIA CONSTITUCIONAL POR CASO BENAVIDES

Congreso amenaza a fiscales supremos

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Aprovechando la crisis en el Ministerio Público generada por la cuestionada decisión de la Junta Nacional de Justica (JNJ) de reponer a Patricia Benavides como fiscal de la Nación, la cual ha sido rechazada por la Junta de Fiscales Supremos (JFS), desde el Congreso han empezado a llover acciones contra los magistrados y el organismo autónomo del sistema de justicia.

Por no acatar la resolución de la JNJ, cuyos miembros fueron elegidos por el propio Congreso, la bancada de Renovación Popular presentó ayer una denuncia constitucional contra la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, y los otros tres integrantes de la JFS que respaldaron su designación y por sustentar que solo ellos tienen la función de elegir a la cabeza del Ministerio Público.

"Estamos viendo un claro desacato a la autoridad", dijo Norma Yarrow, quien adelantó que iban a plantear esta acusación mostrándose a favor de Benavides, acusada por la Fiscalía de "encubrimiento, cohecho y abuso de autoridad.

PROPUESTA. Yarrow también dijo que ya el Ejecutivo o el Congreso deberían haber tomado alguna iniciativa de mandar al Ministerio Público a una reorganización, lo que se hizo realidad ayer con un proyecto de ley presentado por el congresista Américo Gonza.

La iniciativa del parlamentario de Perú Libre, contra quien la fiscal de la Nación presentó este año una denuncia constitucional por negociación incompatible, propone declarar en emergencia a la Fiscalía por seis meses y realizar una reorganización completa del organismo, lo que implica la destitución de la fiscal de la Nación y otros altos fiscales.

RECHAZO. Frente a estas propuestas, la congresista Flor Pablo mostró su rechazo y advirtió, a través de sus redes sociales, que las "redes de corrupción quieren volver a tomar el control".

"Buscan regresar a Patricia Benavides como fiscal de la Nación para proteger a quienes hoy están siendo investigados, incluyendo la propia Benavides, acusada de haber dirigido una red criminal desde dentro de la Fiscalía", refirió.

Por su parte, Delia Espinoza negó que exista "una pugna de poderes". "No existe ningún tipo de crisis, incertidumbre o desconcierto, caos institucional, no existe nada de eso", dijo en referencia al ingreso de Benavides a la Fiscalía.

En tanto, Juan Peña, abogado de Benavides, insistió que se debe respetar la resolución emitida por la JNJ.

ojo al dato

En un comunicado, la JNJ aseguró que el caso Benavides sí fue por unanimidad, pero a que Francisco Távara no votó.

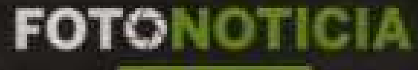


• Los acusan de desacato de autoridad y quieren removerlos.

NORMA YARROW



PATRICIA BENAVIDES



DINA JURA QUE LUCHA CONTRA LA DELINCUENCIA

"Estamos apostando por la seguridad ciudadana", dijo la presidenta Dina Boluarte tras asegurar que más de 510 mil celulares que están en la lista negra y con historial negativo salieron de circulación. Sin embargo, a la ola de extorsiones nada la detiene.

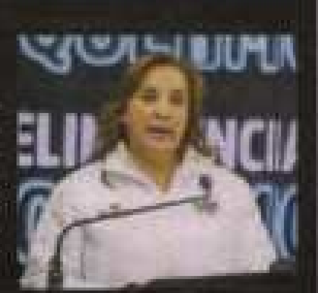


FOTO: OJO

Informe sobre vacancia es un "saludo a la bandera"

• Víctor Andrés García Belaunde cree que no pasará nada.

Como "un saludo a la bandera" consideró el excongresista Víctor Andrés García Belaunde el informe de la Comisión de Fiscalización del Congreso que recomienda vacar a la presidenta Dina Boluarte por incapacidad moral en el caso de sus cirugías. "Hay que recordar que el Congreso le salvó la vida antes", anotó.

OJOS&OÍDOS

PROPUESTA. Un proyecto de ley, presentado por la congresista Katy Ugarte (Bloque Magisterial), plantea que los afiliados a EsSalud puedan asegurar a sus padres adultos mayores en situación de dependencia económica.

BERRINCHE. En el juicio oral en su contra, el expresidente Pedro Castillo protagonizó un fuerte intercambio de palabras con los jueces de la sala. "Soy el presidente Castillo, secuestrado", les dijo y los invitó a recorrer "con sus medallas" el país.

PLANTADOS. Ninguno de los cuatros ministros, incluido el de Energía y Minas, Jorge Montero, acudió ayer a la Comisión de Energía y Minas del Congreso para tratar la iniciativa que regula el régimen especial de pequeña minería, minería artesanal y minería tradicional, conocida como Ley MAPE.

¿ASÍ?. Aunque la mayoría de peruanos rechaza la labor del Congreso, su presidente Eduardo Salhuana destacó que el Parlamento ha mantenido la estabilidad política del país. "Tal vez sea momento de que otra bancada asuma este importante rol", agregó.



LLOVIZNAS, NEBLINA Y VIENTOS HELADOS, Y LA TEMPERATURA BAJARÁ HASTA 10 GRADOS EN ZONAS CERCANAS AL MAR

Será el invierno más frío de los últimos años

• Aunque puede salir brillo solar al mediodía, el Senamhi pide no confiarse

• Adultos mayores y menores de cinco años deben abrigarse bien

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

¡A abrigarse bien! El invierno, que inicia hoy, llegó con fuerza a Lima y a varias regiones del país. Días previos, desde temprano, los limeños despertaron con lloviznas, neblina espesa y vientos fuertes.

El Senamhi advirtió que este podría ser uno de los inviernos más fríos de los últimos años.

Como antesala a esta estación helada, ayer jueves la capital amaneció mojada y con baja visibilidad. En zonas altas como en Comas y Carabayllo, varios vecinos reportaron filtraciones y humedad en sus viviendas. "Pensé que el invierno iba a demorar, pero la lluvia ya está fuerte", contó un vecino del cerro Monte Sinaí, del primer distrito.

100%
DE HUMEDAD
puede llegar en Lima, que significa para la población respirar prácticamente agua.

El Senamhi informó que entre hoy y el 25 de junio las temperaturas nocturnas bajarán drásticamente. En Lima, las mínimas oscilarán entre 11 °C y 15 °C, mientras que en la costa del departamento pueden llegar hasta los 10 °C, en distritos cercanos al mar.

HUMEDAD. Entre los factores que agravan la sensación de frío está la alta humedad, que alcanzará niveles de hasta 100 % en varios sectores, sobre todo en Lima Norte y Este. Esto hace que el cuerpo sienta más frío de lo que marca el termómetro.

Además, se espera presencia de neblina, lloviznas en las madrugadas y cielo cubierto durante gran parte del día. El frío será más intenso en las primeras horas de la mañana y al caer la noche.

Del 23 al 25 de junio ingresarán vientos del norte, lo que permitirá algunos momentos de brillo solar al mediodía. Esto no significa que mejore el clima: por las noches seguirá bajando la temperatura debido a la pérdida de calor superficial.

Especialistas del Senamhi recomendaron prestar atención a las condiciones de pistas y carreteras, ya que la humedad y la neblina podrían provocar accidentes.

Ante esta temporada helada, el Ministerio de Salud aconseja vacunarse contra la influenza en postas y hospitales, reforzar la alimentación y evitar la exposición prolongada al frío, especialmente en niños, adultos mayores y personas con enfermedades respiratorias.



AL GRANO



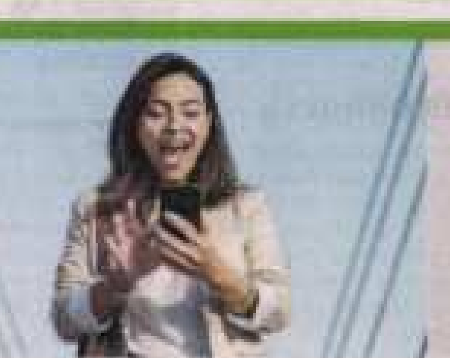
EL VATICANO HOY ESTRENA "LEÓN DE PERÚ"

A poco más de un mes del inicio del pontificado del Papa León XIV, hoy los medios de comunicación del Vaticano estrenan "León de Perú", un documental que recorre los pasos de la misión pastoral de Robert Francis Prevost en regiones peruanas como Trujillo, Callao y Chiclayo.



TAXIS CON PUBLICIDAD POR VINILADO GRATIS

Tras las quejas de taxistas, David Hernández, presidente ejecutivo de la Autoridad de Transporte Urbano (ATU), aclaró que la entrega de vinilado gratuito para quienes brindan el servicio de taxi forma parte de acuerdos entre empresas privadas y operadores, a cambio de llevar publicidad en las unidades.



EN PERÚ MUCHOS LA USAN COMO FUENTE DE NOTICIAS

TIKTOK ES LA PLATAFORMA INFORMATIVA DE LOS JÓVENES

No solo la utilizan en entretenimiento. Perú es el país hispanohablante donde más se usa la red social TikTok como fuente de noticias, según el Digital News Report 2025, del Instituto Reuters, pues el 33 % de los usuarios peruanos recurre a ella para informarse, porcentaje que es superior al de otros países como Colombia. Aunque cada vez son más las personas que tienen una cuenta en TikTok, Facebook se mantiene como la más usada para consumir noticias. El 52 % de los usuarios la prefiere; no obstante, presenta una caída, además quienes la prefieren son adultos, mientras que los más jóvenes optan por otras aplicaciones. Otra red bastante utilizada para informarse es YouTube, que ocupa el segundo lugar. TikTok está en tercer puesto, pero cada año escala y deja atrás a las demás.



MORRO SOLAR EN PELIGRO. Combis que operan como colectivo, con exceso de peso, recorren a toda prisa el Morro Solar, lo que ha llevado al municipio de Chorrillos a reforzar el control en el acceso a la zona declarada Patrimonio Cultural de la Nación.



• Requieren reparaciones inmediatas.

RAJADURAS DE PAREDES Y ROTURA DE LUNAS

181 colegios sufrieron daños por sismo

Un total de 181 colegios públicos de Lima reportaron daños tras el sismo de magnitud 6.1 registrado el último domingo, según informó la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (DRELM). La mayoría presenta afectaciones menores, pero dos instituciones tienen daños graves.

Los daños leves son fisuras en paredes, lunas rotas, desprendimiento de baldosas y lavaderos, y filtraciones de agua. Estas situaciones no comprometen la seguridad estructural, pero sí requieren reparaciones rápidas para garantizar la seguridad de estudiantes y docentes.

Rottweiler ataca a niña de seis años



• Familia denuncia que el perro se encontraba libre y sin bozal

Mientras jugaba en un campo deportivo de San Antonio de Pedregal Alto, en Chosica, una niña de seis años fue atacada por un perro de raza rottweiler. El animal, que no tenía correa ni bozal, la mordió en el rostro y pierna.

"MAIDO" RECIBIÓ MÁXIMO GALARDÓN EN ITALIA

Restaurante peruano es el mejor del mundo

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Orgullo nacional. Como el mejor del mundo fue elegido el restaurante "Maido", dirigido por el chef peruano con origen japonés Mitsuharu "Micha" Tsumura, en el ránking The World's 50 Best 2025, cuya ceremonia de premiación se realizó ayer en la ciudad de Turín, Italia.

El local gastronómico, ubicado en Miraflores, se llevó el máximo galardón en este certamen internacional gracias a la propuesta "nikkei" que ofrece, combinando técnicas japonesas y sabores peruanos. Además, escaló cuatro puestos, dado que en 2024 se ubicó en quinto lugar.

"Muchas gracias", dijo Tsumura, quien se mostró emocionado y se dio un efusivo abrazo con su equipo de trabajo. "Por favor, chicos de 'Maido', sé que están viendo, esto es para ustedes. Esto también va para mi familia, mi padre, mi hermana. Muchas gracias", añadió al recibir el premio.

ESENCIA. El reconocido chef destacó que la esencia de su restaurante, que está a punto de cumplir 16 años desde que abrió sus puertas, es "hacer a la gente feliz", por lo que, además de lo culinario, destaca en su hospitalidad.

"Nuestro sueño nunca ha sido el de tener un premio, sino el de hacer a la gente feliz, de ofrecer hospitalidad. Creo que la gastronomía, la comida, la hospitalidad puede hacer cosas maravillosas, sueños realidad y hasta puede solucionar muchos problemas que parecen no tener solución", refirió.

Además de ser el primero del mundo, "Maido" obtuvo, previamente, el primer lugar entre los restaurantes de Sudamérica, por lo que festejó por partida doble.



• Mitsuharu "Micha" Tsumura agradeció premio con emoción.

ojo al dato

Kjolle, restaurante creado por la chef Pía León, ingresó por primera vez al top diez del ránking mundial.

PÍA LEÓN



SERÁ PREPARADA EN BATÁN PARA DELEITE DE VISITANTES

PAPA A LA HUANCAÍNA EN FERIA MÁS GRANDE DEL PAÍS

Con más de 230 empresas expositoras, 50 restaurantes regionales, chefs nacionales e internacionales y 10 zonas temáticas se realizará la gran Feria Gastronómica ¡Qué rico Perú!, en Huancayo (Junín), donde la gran protagonista será la papa a la huancaína que se preparará, como reza la tradición, a batán.

El evento gastronómico, considerado el más grande del país y a cargo de la Asociación Gastronómica del Centro del Perú, se desarrollará del 24 al 28 de julio en el Parque Zonal Coto Coto y espera reunir a más de 100 mil visitantes. "Será una gran oportunidad para que los visitantes disfruten de nuestra gastronomía y cultura", dijo Luis Maraví, presidente de la asociación.

AL GRANO



ABREN NUEVA ESTACIÓN DEL METROPOLITANO

Desde mañana empezará a funcionar la estación Las Vegas del Metropolitano, ubicada entre las avenidas México y Universitaria, en Comas, señaló la ATU. Operará el servicio regular B y, desde el lunes 23, el Súper Expreso Norte y Expreso 11.



LANZAN CAMPAÑA DE DONACIÓN DE LIBROS

La Biblioteca Nacional del Perú lanzó la campaña "Dona libros y cambia historias" para recolectar textos en puntos de acopio, como la Gran Biblioteca Pública, en el Cercado de Lima, a fin de derivarlos a poblaciones vulnerables de 20 regiones.



CLÍNICA SAN JUAN DE DIOS RELANZA SU IMAGEN

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios anunció el relanzamiento de su nueva imagen de marca para todos sus centros en América Latina y El Caribe, incluyendo la Clínica San Juan de Dios Lima.

LAMBAYEQUE

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

EMBARCACIÓN PESQUERA SE HUNDIÓ

Rescatan con vida a 12 náufragos

Momentos de pánico vivieron los doce tripulantes de la embarcación pesquera Kiara, propiedad de familiares del excongresista Marvin Palma, cuando la nave comenzó a hacer agua y terminó hundiéndose en altamar, frente a las costas de Lambayeque, en el distrito de Pimentel.

HECHOS. Los hombres de mar habían salido de Chimbote, Áncash, la noche del miércoles 18 de junio y la última señal de la nave fue emitida ayer a las 5:36 de la mañana, a 11 millas náuticas del litoral lambayecano.

La embarcación en la que realizaban faena de pesca sufrió desperfectos, pero gracias al radio satelital que llevaba se detectó la emergencia y comenzó la operación de búsqueda y rescate liderada por el capitán del Puerto de Pimentel, Jorge Olaguibel, la cual terminó con éxito.

ojo al dato

Los pescadores fueron rescatados con vida, pero lucían agotados tras pasar seis horas de incertidumbre en mar abierto.

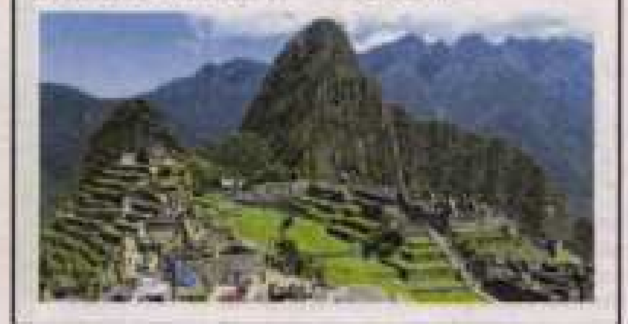


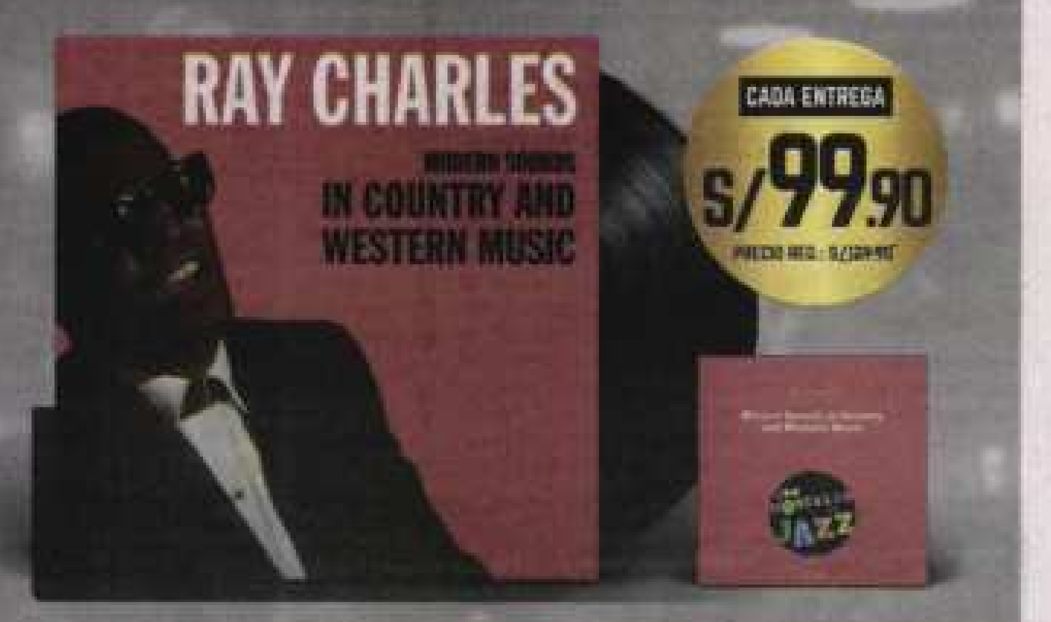
• Esperan ayuda para regresar con sus familiares.

CUSCO

MACHU PICCHU RECIBE MÁS TURISTAS POR EL INTI RAYMI

CUSCO. Debido a la celebración del Inti Raymi, que se celebra cada 24 de junio, Cusco está en su mayor apogeo por la gran afluencia de turistas que recibe durante este mes. Por ello, desde ayer hasta el 2 de noviembre próximo, el aforo en la ciudadela de Machu Picchu, el principal atractivo de la región y del país, aumenta a 5 mil 600 turistas por día.







MUERTE EN UNIVERSIDAD. Un estudiante murió ayer dentro del campus de la Universidad de Ingeniería y Tecnología (UTEC), ubicado en Barranco. La lamentable noticia fue confirmada por la propia casa de estudios. En abril pasado falleció un docente en dicho local.

ERA EXPLOTADA POR RED CRIMINAL "LOS ANTITREN"

Mafia asesinó a joven venezolana

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La joven venezolana Fabiola Alejandra Caicedo Piña, "Chinababy", de 19 años, cuyos restos fueron hallados en la planta de tratamiento de agua La Atarjea, llegó a Lima cuando tenía 16 años.

Corría el año 2022 cuando la extranjera abandonó su casa y con su entonces enamorado Mayner Yoffrey Giménez Castrillo, 21 años mayor que ella, viajó a Perú.

El 17 de diciembre de ese año, su novio fue hallado muerto en el cuarto que alquilaba, en la zona de Huaycán, Ate.

La chica habría caído en las manos de una mafia que también terminó asesinándola y descuartizando su cuerpo.



• Llegó a Lima con un hombre 21 años mayor que ella.

HORROR. Familiares y amigos del hombre asesinado acusaron a la "Chinababy" de estar implicada en el homicidio. Además, crearon la cuenta "Justicia para Mayner, Justicia" en Facebook, donde sostenían que habría actuado en complicidad con otro hombre y mostraban sus fotos.

En los mensajes sindicaban a la joven de ser trabajadora sexual en la zona de Ceres, en Santa Anita, controlada por una mafia venezolana.

Detectives de la División de Investigación de Homicidios de la Dirincri han obtenido información de que "Chinababy" al brindado servicios sexuales en dos locales, en Independencia y Ate, y que habría sido captada por la facción criminal "Los Antitrén".

Los detectives también descubrieron que Fabiola Alejandra, la noche antes de su muerte, fue sacada con engaños de una fiesta.

ojo al dato

El cuerpo seccionado de Fabiola Alejandra fue arrojado al río Rímac y sus restos terminaron en la planta La Atarjea.

• [illegible]



• Se les incautó una granada de guerra.

CAYERON EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

"Peineros" robaban carros y extorsionaban

Miembros de una banda que robaba vehículos y extorsionaba a sus propietarios terminaron boca abajo, en el piso. Con un "peine" (herramienta de metal en forma de T), integrantes de "Los peineros del sur" violentaban las cerraduras de camionetas y autos en distritos de Lima Sur y luego exigían hasta 3 mil 500 soles a sus dueños para supuestamente devolverlos. Chiristian Heredia (40) y Juan Mochcco (42) cayeron con una granada en una mototaxi en la avenida Jorge Chávez, en el distrito de Villa María del Triunfo.

Ladrón se pone a llorar al ser detenido



• El detenido rogaba para que lo dejen libre.

Tras ser capturado por robar la cartera a una pasajera que bajaba de un bus, Juan Huamaní (33) se puso a llorar ante los serenos de El Agustino y los agentes policiales del grupo Terna, en El Agustino. La víctima se dirigía al hospital para una consulta médica.

AL GRANO



PELIGRA PAGO DE UN MILLÓN POR "EL MONSTRUO"

El Ministerio del Interior está impedido legalmente de ofrecer una recompensa de un millón de soles por la captura de Erick Moreno Hernández, "El Monstruo", debido a un Decreto Supremo vigente desde 2016, que establece un tope de 500 mil soles.

RECIBE LLAMADA, SALE DE SU CASA Y LO MATAN

Tras recibir una llamada a su celular, Roberto Bautista Lazo (52) salió de su casa y fue asesinado de dos balazos por un sicario en el asentamiento humano Palermo del Cercado de Lima. Se presume una venganza.



CAE A RÍO CON SU MOTOTAXI Y PIERDE LA VIDA

El cuerpo de Yimmy Cruz Guerrero, de 21 años, fue encontrado en el río Huancabamba (Piura), a cuyas aguas cayó con su mototaxi la noche del miércoles. Se encontraba lavando su moto cuando sucedió el accidente.



VENEZOLANO ROBÓ CELULAR Y ESCAPABA EN MOTO

CON DRONES PERSIGUEN Y CAPTURAN A DELINCUENTE

Con la ayuda de drones, personal del Serenazgo de San Borja persiguió hasta capturar a un "raquetero" venezolano que se desplazaba en una moto lineal y que había robado el celular a una joven de 22 años, en Miraflores. El ratero vestía un chaleco color naranja. Tras recibir el llamado de alerta, las cámaras de videovigilancia de la Municipalidad de San Borja detectaron que el delincuente Chiristian Torres (21) se movilizaba por la avenida Las Artes Sur y los serenos iniciaron la persecución. Siguieron sus pasos vía aérea y más adelante fue embestido por un auto particular. Empezó a correr, pero igual fue detenido.



LA TIERRA SE SIGUE CALENTANDO. La temperatura media mundial aumentó 1,24 °C por encima de la era preindustrial entre 2015 y 2024, según científicos de 17 países. Los investigadores, coordinados en la iniciativa Indicadores del Cambio Climático Global, precisaron que el aumento es "atribuible a la actividad humana".

ITALIA



MATÓ A SU MAMÁ Y NO SE ARREPIENTE

➡Filippo Manni, de 21 años, detenido por el crimen de su madre Teresa Sommario, de 54 años, confesó haberla matado a hachazos porque lo regañó por entrar a casa sin saludar. Sucedió en el pueblo de Racale y su abogado afirmó que el homicida no muestra remordimiento alguno.

HUNGRÍA



BRONCA POR MARCHA DEL ORGULLO

➡La alcaldía de Budapest apoya la Marcha del Orgullo prevista para el 28 de junio, a pesar de que la policía húngara la prohibió en virtud de una reciente ley del gobierno nacionalista de Viktor Orban. "La prohibición no tiene ningún valor", escribió en Facebook el alcalde ecologista Gergely Karacsony.

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

TRUMP PONE EN APRIETOS A FUTBOLISTAS DE LA JUVENTUS

➡Los futbolistas de la Juventus tuvieron más problemas en su visita al presidente Donald Trump que al enfrentar al Al Ain de Emiratos Árabes Unidos en el Mundial de Clubes al que aplastó por 5-0 "¿Han tenido alguna vez mujeres en su plantilla?", les preguntó Trump y ellos se quedaron callados. Ante el silencio de los atletas, un representante del equipo afirmó que tienen "un excelente equipo de jugadoras". "Pero ellas deben competir solo entre mujeres, ¿verdad? ", contestó el presidente. También les habló de la guerra entre Israel e Irán y de temas migratorios.

REPÚBLICA DOMINICANA



LOS JUZGARÁN EN LIBERTAD POR TRAGEDIA EN DISCOTECA

➡La jueza Fátima Veloz determinó la madrugada de ayer que los hermanos dueños de la discoteca que colapsó hace dos meses dejando más de 230 muertos, en Santo Domingo, enfrentarán en libertad su juicio por homicidio involuntario. La fiscalía solicitaba prisión preventiva para Antonio Espaillat, dueño y gerente, y prisión domiciliaria para su hermana Maribel, administradora. Ambos deben pagar una fianza de 842 mil 500 dólares.

IRLANDA



RECIBE SU PREMIO DE 250 MILLONES

➡El ganador del premio mayor de Euromillones de 250 millones de euros, compró el boleto en una tienda del condado de Cork, Irlanda. El director ejecutivo de la Lotería Nacional Irlandesa, Cian Murphy, lo instó a "mantener la calma".

ASÍ FUE

EUROPA

REGISTRARÁN CON CHIPS A PERROS Y GATOS

➡El Parlamento Europeo aprobó una ley que establece normas para la cría, cuidado y alojamiento de perros y gatos. La medida busca combatir el tráfico ilegal de mascotas, mejorar el bienestar animal y armonizar criterios entre los Estados miembros. Se debe registrar a todos los perros y gatos mediante un chip para saber su origen histórico, ubicación y condiciones de salud.



¿SABÍAS QUE...

EL OLFATO DE LOS PERROS ES DEMASIADO POTENTE?

EL OLFATO DE LOS PERROS ES APROXIMADAMENTE 100 MIL VECES MÁS POTENTE QUE EL DE LOS HUMANOS.





PIDE AYUDA PARA SALIR DE LA ZONA DE GUERRA

Peruano se salva de morir por misilazos

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un médico israelí-peruano se salvó de morir ayer víctima de los bombardeos de Irán contra Israel y está pidiendo ayuda para salir, junto a su esposa y otros tres compatriotas mayores de edad, de la zona de guerra.

El Hospital Soroka, de Beersheba, donde Hugo Aspiazu Olivera trabaja desde hace 19 años fue blanco de una lluvia de misiles iraníes que la dejaron en escombros.

Aspiazu reveló que a la hora del ataque él debía estar ingresando a trabajar, pero por cosas del destino, aún se encontraba en su casa. "El hecho sucedió muy temprano. Fue prácticamente 7:00 de la mañana en Israel, a las 11 de la noche de Perú. Justo entraba a trabajar hoy, pero gracias a Dios me retrasé un poco en la guardia y entré a las 8:00. Yo estaba en casa", contó a RPP.

ojo al dato

Varios misiles iraníes cayeron también sobre Ramat Gan y Holon, zonas cercanas a Tel Aviv.

Explicó que su esposa tiene problemas emocionales por los bombardeos. "Se le ha cerrado el apetito. Prácticamente no hay a dónde ir. La situación es crítica, estamos en la casa viendo las noticias y las instrucciones que nos dan van cambiando cada hora, cada minuto", detalló.


HUGO ASPIAZU OLIVERA

"NO MERECE VIVIR". "Los tiranos terroristas de Irán lanzaron misiles contra el Hospital Soroka en Beersheba y contra una población civil en el centro del país. Exigiremos que los tiranos de Teherán paguen un precio", afirmó el primer ministro israelí Banjamín Netanyahu en X.

En tanto, el ministro de Defensa israelí, Israel Katz, afirmó que al líder supremo de Irán, Alí Jamenei, "no se le puede permitir existir" tras el ataque contra el hospital, que ha dejado al menos 65 personas heridas.

El ejército israelí confirmó el bombardeo al reactor nuclear de Arak, en Irán, diseñado para producir plutonio de alto rendimiento.

Tras el ataque, Irán acusó a Israel de "continuar su agresión y acciones contrarias al derecho internacional, que prohíbe los ataques a instalaciones nucleares".

"El ataque tuvo como objetivo el componente destinado a la producción de plutonio, con el fin de evitar que el reactor sea restaurado y utilizado para el desarrollo de armas nucleares", dijeron desde Israel.



HURACÁN ARRASA CON MONUMENTO AL PEZ VELA

OAXACA. El huracán Erick, que ayer impactó territorio mexicano, provocó serios daños en las zonas costeras de Oaxaca, como la destrucción del Monumento al Pez Vela, ubicado en la bahía principal de Puerto Escondido, un punto emblemático de este destino turístico. También han caído lluvias torrenciales en el sur de Puebla, el sur de Veracruz, Guerrero, Oaxaca y Chiapas. Solo se han registrado daños materiales.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936 098 953
2818677

ojo

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

SÍNTOMAS

Dolor abdominal recurrente que mejora tras evacuar.

Cambios en el ritmo intestinal (estreñimiento, diarrea o ambos alternados).

Distensión o hinchazón abdominal, especialmente después de comer.

Gases o sensación de evacuación incompleta.

Mucosidad en las heces, sin signos de infección.





CAUSAS

- Nutrición con alto consumo de procesados y ultraprocesados.
- Estrés o ansiedad crónica (sostenida en el tiempo).
- Infecciones intestinales repetidas.
- Disbiosis (desequilibrio) intestinal.



SUPLEMENTOS

Magnesio

Mineral importante

El magnesio relaja el músculo liso intestinal, favoreciendo el tránsito en casos de estreñimiento. También regula el eje intestino-cerebro, reduciendo la reactividad al estrés. Se recomienda en forma de citrato.

Glutamina

Protección de la mucosa intestinal

La glutamina es un aminoácido que colabora con la regeneración del epitelio intestinal y refuerza la barrera intestinal. Ayuda a reducir la permeabilidad intestinal ("intestino permeable"), asociada a muchas manifestaciones del colon irritable.

Cúrcuma (curcumina)

Antiinflamatoria natural

Tradicionalmente usada como tónico digestivo, reduce espasmos intestinales, mejora la dispepsia y modula el eje intestino-cerebro.

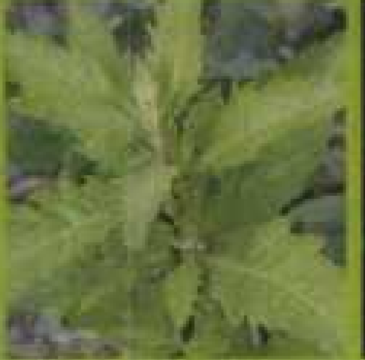
FITOTERAPIA

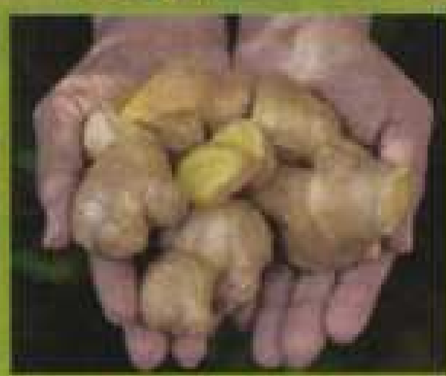
Muña (Minthostachys mollis). Reduce gases y cólicos.

Anís estrella. Ayuda a aliviar espasmos intestinales.

Palco (Chenopodium ambrosioides). Útil contra la distensión y la fermentación excesiva.

Kion (jengibre peruano). Mejora la digestión y alivia las náuseas.









S

COLO
SEÑAL
DEBES

El síndrome de intestino que afecta la motilidad daño estructural eviden pueden alterar significa aproximadamente el 60 síntomas empeoran ant



1 ¿LA VASECTOMÍA AFECTA TU VITALIDAD? LO QUE DEBES SABER 2 JUN
2 LA PRESIÓN ALTA PUEDE SER SILENCIOSA, ¡CUIDADO! 6 JUN
3 ESTORNUDOS CONSTANTES: CONOCE SUS CAUSAS Y CÓMO ALIVIARLOS 9 JUN
4 CAMBIO DE CLIMA: CÓMO AFECTA TU SALUD EN INVIERNO 13 JUN

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

SUS SÍNTOMAS EMPEORAN ANTE
ITUACIONES DE ESTRÉS EMOCIONAL

ON IRRITABLE:
LES CLARAS QUE
RECONOCER

irritable es un trastorno funcional
sensibilidad del colon.No se observa
e, pero sus síntomas recurrentes
ivamente la calidad de vida. Además,
% de los pacientes reporta que sus
e situaciones de estrés emocional.

CONSEJOS COMPLEMENTARIOS



Respiración diafragmática y meditación. Ayudan a reducir la hipersensibilidad intestinal y a mejorar la relación cerebro-intestino.

Probióticos. Los fermentos que contienen probióticos, como el miso, tocosh, chicha de jora fresca, chucrut y kombucha, han demostrado aliviar síntomas del colon irritable.

CARGAS EMOCIONALES

El colon, en su función natural de eliminar lo innecesario, se ve afectado cuando hay resistencia a soltar situaciones, emociones o relaciones que ya cumplieron su ciclo. Esto puede reflejarse en estreñimiento o dolor abdominal.

NUTRICIÓN

Prioriza alimentos de fácil digestión y ricos en fibra soluble, como avena, papaya y camote horneado.

Añade una infusión digestiva unos 20 minutos antes o después de las comidas, por ejemplo, té de jazmín o té verde.

Evita excederte en la cantidad de comida para darle al estómago espacio y tiempo para realizar una mezcla adecuada.

5 TOS PERSISTENTE: CONSEJOS PARA ALIVIAR LA IRRITACIÓN 16 JUN
6 COLON IRRITABLE: SEÑALES CLARAS QUE DEBES RECONOCER 20 JUN
7 NÁUSEAS EN EL EMBARAZO: CÓMO ALIVIARLAS DE FORMA SEGURA 23 JUN
8 PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO PARA LAS PIEDRAS EN LOS RIÑONES 27 JUN
9 FIBROMIALGIA: CLAVES PARA ENTENDER Y ALIVIAR EL DOLOR 30 JUN
10 GARGANTA IRRITADA, CONGESTIÓN Y TOS: CÓMO TRATARLAS DE FORMA NATURAL 4 JUL

Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS





APRENDER A DECIR "NO" SIN MIEDO AL SER AMADO

Decir "no" forma parte de respetarse y cuidar la relación. Establecer límites saludables evita resentimientos y malentendidos entre ambos.

UN VÍNCULO MUCHO MÁS REAL Y FUERTE

Impulsar los sueños propios nutre el amor

Cuando cada uno en la pareja se anima a seguir sus propios sueños, todo cambia para mejor. Apoyarse en esas metas hace que ambos se sientan valorados y libres, sin tener que dejar de lado lo que realmente quieren. Escuchar de verdad, celebrar cada logro y estar presente en los momentos difíciles ayuda a que la relación crezca y se fortalezca. Así no se frenan, sino que avanzan juntos, con más confianza y un vínculo mucho más real y fuerte.

PEQUEÑOS CAMBIOS

La rutina no siempre es mala



La rutina puede ser cómoda si ambos la viven con ganas. A veces solo hace falta cambiar la mirada, valorar lo que tienen y buscar juntos pequeños cambios o sorpresas que le den frescura a la relación. Así, en lugar de aburrirse, disfrutan más cada momento y fortalecen su vínculo sin que todo se sienta igual.

EQUILIBRIO

Cuidar la autoestima en una relación



En una relación, a veces, uno se deja de lado sin darse cuenta. Por eso es bueno tener espacios propios, seguir en contacto con amigos, no dejar lo que a uno le gusta hacer. También ayuda hablar claro, sin miedo a molestar, y no quedarse callado si algo duele. Cuidarse a uno mismo ayuda a que la relación funcione mejor.

LA ESTABILIDAD EMOCIONAL DE LOS MENORES ESTÁ EN RIESGO

¿Cómo afecta el divorcio a los hijos?

• Cuando el amor se expresa en actos concretos, los lazos con los hijos se vuelven más sólidos.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En Perú, la tasa de divorcios se triplicó en solo cuatro años, pasando de dos a siete por cada 100 matrimonios, según el Reniec. Este cambio afecta especialmente a los hijos, que muchas veces quedan con padres que ya no viven juntos y mantener un vínculo fuerte con ellos se vuelve un reto importante.

La psicóloga María Elena Escuza, directora de la Facultad de Psicología de la Universidad Norbert Wiener, explica que no es la cercanía física lo que importa, sino la calidad del vínculo emocional. Por eso, recomienda cuidar ese lazo con acciones que refuercen la relación.

OJO AL DATO

Los niños pueden sentir miedo a quedarse solos por la separación y la incertidumbre les puede generar ansiedad.

DIÁLOGO SINCERO. No se trata de hablar por compromiso. Es importante mostrar interés genuino por su mundo. Que pregunten sobre sus amigos, juegos o preocupaciones y escuchen con atención y sin prisa.

TIEMPO. Aunque sea poco tiempo, que sea real y presente. Unos minutos jugando o conversando con atención valen más que horas sin conexión emocional.

RELACIÓN SANA. Es importante mantener el respeto entre los padres. Evitar peleas frente a los niños y acordar reglas claras en ambos hogares para que ellos se sientan seguros.

CARIÑO. Expresar amor a los hijos con palabras y acciones. Validar lo que sienten y asegurarles que siempre podrán contar con ambos padres, aunque vivan en hogares diferentes.

CONFIANZA. Hágale saber a sus hijos que siempre pueden contar con su ayuda, aunque no estén bajo el mismo techo. Mantener el contacto y estar presentes les da mucha seguridad y calma.



1 EJEMPLO. Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan. Manejar las emociones con calma les enseña a saber que los problemas se solucionan.

2 RESPETO. Se debe evitar usarlos para enviar mensajes al otro, porque eso solo genera confusión en ellos y los pone en una posición complicada.



3 RUTINAS. Compartir momentos juntos, aunque sea por video o llamadas, ayuda mucho a que se sientan cerca y protegidos. Eso les da una sensación de estabilidad.

CRACK ojo

José Carabalí y Edison Flores serán bajas

CREMAS RECIBEN A LAS 9 DE LA NOCHE A ADT EN EL ESTADIO MONUMENTAL

U POR LA PUNTA

A recuperar la punta. Universitario de Deportes (2° con 29) recibe hoy (9:00 p.m.) en el Estadio Monumental a ADT y está obligado a ganar si quiere regresar al liderato del Apertura. Los cremas, que jugarán con solo tres tribunas habilitadas por la suspensión de occidente por los incidentes en el partido ante Alianza Atlético, volverán a tener bajas en su once titular. José Carabalí por suspensión y Edison Flores por lesión serán los ausentes en los merengues.

A falta de cuatro jornadas para la culminación del primer torneo del año, la tabla está muy apretada con varios cuadros con opciones y el que deje escapar puntos, y más de local, puede ver reducidas sus chances de campeonar. Esto lo tiene muy claro Jorge Fossati que en la semana se encargó de recordarle a sus jugadores que cualquier traspié puede costar caro y pidió concentración al plantel.

Para recibir a los tarmeños, los merengues no contarán por segunda semana consecutiva con Flores. El mundialista, que no jugó ante Ayacucho FC., regresó sentido de la fecha doble con la selección y presenta molestias musculares. La intención del técnico es esperarlo hasta último momento; sin embargo, que no haya entrenado en los últimos días con sus compañeros hace pensar que será baja o a lo mucho integre el banco de suplentes. Para reemplazar a "Orejas" el charrúa volverá a apostar por José "Tunche" Rivera que suele ser el primer cambio en la "U" aunque no tiene el fútbol de Flores.

La ausencia del suspendido Carabalí no preocupa tanto al "Nono" porque para esa plaza cuenta con César Inga de gran presente. El lateral, que jugó hasta el año pasado en ADT, ocupará la banda izquierda que es para el técnico la posición en la que mejor rinde. Aunque el integrante de la Blanquirroja se siente más cómodo como stopper, sabe que en un cuadro grande hay que adaptarse a las circunstancias y en especial a lo que pide el técnico.

Por otro lado, se conoció que Universitario ya habría tomado contacto con el club Gil Vicente de Portugal, dueño del 70% del pase de Jesús Castillo, para incorporarlo antes de julio. El volante sería un pedido de Fossati, quien incluso ya conversó con el futbolista y le hizo saber que lo tiene en sus planes para el Clausura y la Copa Libertadores.

FIRMADOS

“Me pareció raro porque ya lo había confirmado nuestro gol ante Alianza Lima y después vuelve atrás y nos lo anula, es raro”

MATÍAS SEN
Delantero de Comerciantes Unidos

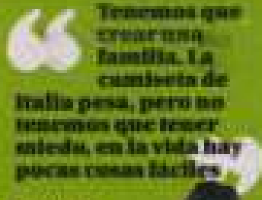
“Vinicius es muy pesado. Es muy difícil jugar contra él. Es muy rápido e imprevisible. Tiene esa cosa de Brasil. Son grandes jugadores”

JOAO CANCELO
Lateral del Al-Hilal

“Sobre el gol anulado, busquen la parte del reglamento de las manos no inmediatas de rebote en el cuerpo que no son cobrables”

DANIEL FERREYRA
Técnico de Comerciantes

“Tenemos que crear una familia. La camiseta de Italia pesa, pero no tenemos que tener miedo, en la vida hay pocas cosas fáciles”



GENNARO GATTUSO
Seleccionador de Italia

TRABAJARÁN LA DEFINICIÓN Y RECUPERARÁN LESIONADOS

Alianza alista plan ofensivo

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Después de la tormenta la calma llegó a Alianza Lima y el complicado triunfo 1-0 ante Comerciantes Unidos les da, por ahora, la punta del Apertura a falta de tres partidos para el cuadro íntimo. Alianza tendrá fecha libre el fin de semana y regresará a la acción el sábado 28 cuando visite a Melgar en un encuentro que definiría todas sus chances de quedarse con el torneo Apertura.

Se supo que la idea del comando técnico de "Pipo" Gorosito es tener a todo el plantel listo para esa 'guerra' en Arequipa y eso incluye al extremo Alan Cantero, al volante Jean Pierre Archimbaud -justamente este es ex jugador de Melgar- y al marcador Miguel Trauco. Eso sí, es casi seguro que el lateral derecho Guillermo Enrique sea baja debido a otra lesión, en esta ocasión un desgarro, la misma que lo hizo salir del campo del "Mansiche".

Además, los días previos al encuentro servirán para pulir cosas como la definición, ya que si bien los íntimos son la mejor defensa del Apertura, con 10 tantos recibidos, en cuestión de goles a favor suman 17, no tienen puntería y apenas superan a 6 equipos en ese rubro de ataque.

"De la misma forma, con las mismas ganas como ante Comerciantes tenemos que ganar los tres partidos que nos quedan", dijo Hernán Barcos, autor del tanto triunfal en Trujillo.

Los íntimos sacaron tres puntos de oro, pero el fin de semana podrían perder la punta.

ojo al dato

Víctor Guzmán, delantero de 19 años de Alianza Lima, estaría cerca de fichar por el Sporting Lisboa, club de donde surgió "CR7".



POSIBLES VENTAS

CRISTAL MUESTRA SU VITRINA

En Sporting Cristal saben que se acabaron los ingresos por torneos internacionales, así que una buena venta les caería bien y el apuntado a irse sería el joven Maxloren Castro. El valor del extremo alcanzaría el millón de euros y en La Florida ya tendrían ofertas desde México y Portugal. El otro futbolista que interesaría en el extranjero sería Jostin Alarcón y de parte del volante habría predisposición para salir y así ganar más continuidad de juego.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el caldoso

GUILLERMO VISCARRA NO ES EL MISMO DESDE QUE COMETIÓ 'BLOOPER' CON SU SELECCIÓN

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaaa mi gente, vengo más embalado que los hinchas de Alianza Lima preocupados por el mal momento de Guillermo Viscarra. El portero no es el de inicio de temporada y parece que el 'blooper' que cometió jugando por su selección ante Venezuela en las Eliminatorias le está pasando factura. No solo perdió el titularato en la selección boliviana, sino ahora muestra muchas dudas y ante Comerciantes tuvo errores que pudieron costarle caro a los victorianos. Cuidado que el "Pipo" se cansa y le da la alternativa a Ángelo Campos. **¡CHEEESSSSS!**



Ante la falta de dinero por el retraso en los pagos de los derechos de televisión, en Cienciano empezaron a escuchar ofertas por sus jugadores. El primero en salir fue Christian Cueva y el que podría seguirle los pasos es Josué Estrada que viene destacando como stopper y también puede jugar de lateral. Hay clubes de la capital que preguntaron por él y la administración del "Papá" lo dejaría partir si la oferta es buena. El problema será para Carlos Desio que deberá rearmar su cuadro para el Clausura y la Copa Sudamericana. **¡OJITO, OJITO!**

El refuerzo de Melgar para la segunda mitad del año será Bernardo Cuesta. El goleador histórico de los rojinegros jugó esta semana en Liga 3, luego de nueve meses fuera de las canchas por una lesión a la rodilla, y dejó buenas sensaciones. La idea del DT Walter Ribonetto es hacerlo ingresar de a pocos porque estuvo parado mucho tiempo y no quiere arriesgarlo. El nueve, que llegó el 2012 a Arequipa, lleva 191 tantos con los characatos y tiene como objetivo cerrar el año con 200 conquistas. **¡HUUUMMMM!**

Cansado de la falta de oportunidades en Matute, Víctor Guzmán se iría al fútbol de Portugal. El Sporting sigue desde hace tiempo al delantero de 19 años y lo quiere para la próxima temporada que se inicia en agosto. El delantero ya se dio cuenta que con la llegada de Gaspar Gentile tendrá menos posibilidades de jugar y por eso le pidió a su representante que lo lleve al Viejo Continente. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana regresamos con más y mejor información. **¡CHAUUUU!**

HIZO GOLAZO DE TIRO LIBRE EN TRIUNFO DEL INTER MIAMI

Messi da cátedra


• El argentino se puso el equipo al hombro.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Le sobra calidad. A los 37 años Lionel Messi ya no corre como en su mejor momento y muchas veces camina sobre el campo; sin embargo, con eso le alcanza para ser el diferente y así lo demostró en el triunfo 2-1 del Inter Miami sobre el Porto en el Mundial de Clubes. Por el grupo A, los estadounidenses y portugueses se citaron en el Mercedes Benz de Atlanta y ofrecieron un encuentro en el que la "Pulga" fue la figura.

El ocho veces ganador del Balón de Oro dictó cátedra de cómo manejar el juego y sacó petróleo de la poca calidad de sus compañeros. Con un Luis Suárez que siente el paso de los años y un Sergio Busquets bien controlado, al argentino le tocó frotar la lámpara y regaló un golazo de tiro libre.

Cuando solo se jugaban 8' del encuentro Allen cometió penal y Samu Aghehowa transformó la falta en gol para los portugueses.

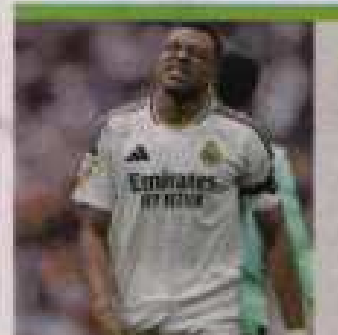
GOLAZO. El cuadro dirigido por Javier Mascherano mostró su mejor cara en los segundos 45' y empató rápidamente vía Telasco Segovia (47'). Siempre dirigidos por el diez argentino, el Inter empezó a inquietar el arco rival. Messi se puso el equipo al hombro y a los 53' ejecutó magistralmente un tiro libre y puso adelante a las "garzas".

Las "águilas" lusas se fueron en busca del arco de Óscar Ustari, pero a la contra y comandados por el campeón del mundo el Inter también llevó peligro. Con este triunfo, a la escuadra de la MLS le bastará sumar un empate en su último partido ante Palmeiras para estar en los octavos de final del torneo.



La leyenda del fútbol peruano, Teófilo Cubillas, fue designado como embajador de Porto en la previa del choque ante Inter Miami.





MAL DEL ESTÓMAGO

MBAPPÉ ESTÁ HOSPITALIZADO

El empate contra Al-Hilal no fue la única mala noticia para Real Madrid en el Mundial de Clubes, sino también la salud de su estrella Kylian Mbappé. El francés, que no jugó ante los saudís por fiebre, fue internado al presentar "un cuadro agudo de gastroenteritis" y pasó la noche en un hospital del que no se dio a conocer el nombre. En el hotel, Mbappé estaba tan débil que ni siquiera podía caminar.



CÉSAR BK GANÓ PREMIO ÍCONO. César BK ganó el premio al Mejor Talento en Proyección Internacional en los Premios Icono, que se realizó en Medellín, Colombia, y en esta gala se encontró con Laura Bozzo, con quien grabó un saludo y ella, en son de broma, le dijo su frase "que pase el desgraciado".

»Maricarmen Marín participará en nuevo show.

NIEGA QUE ESTÉ DISTANCIADA DE SUS AMIGAS

Rebeca en paz con Katia, Gianella y Almendra

Rebeca Escribens negó que esté distanciada de sus amigas Gianella Neyra, Katia Condos y Almendra Gomelsky, tras conocerse que no participará en el espectáculo "Planchando el despecho".

"Todas las personas me están preguntando por la nueva edición de "Planchando el despecho", que harán mis amigas Gianella, Katita, Almendra y el ingreso triunfal de Maricarmen Marín, que no es mi reemplazo, sino una invitación que han hecho mis amigas. Este año decidí darme un año sabático porque necesito atender temas familiares, personales y de salud, pero la amistad, cariño, respeto y amor siguen, así que demos la bienvenida a Maricarmen Marín", manifestó Escribens.



»"Planchando el despecho" en su segunda temporada se presentará de septiembre a octubre en Costa 21 Expo Center.

ESTUVO EN RETIRO ESPIRITUAL

Lady Guillén niega que se haya separado



Lady Guillén desmintió estar separada de su esposo, el productor Christian Uribe, pero reconoció que pasó por una severa depresión.

"Yo estuve en un retiro espiritual, por un tema emocional, pero no sé de dónde salió que me había separado, eso no es cierto. Es más, me pidieron la mano tres veces y hasta ahora no lo olvido", dijo en "América hoy".

Pamela López en guerra contra la Franco

LE MANDÓ CARTA NOTARIAL EXIGIÉNDOLE QUE NO GRABE NI TOME FOTOS A SUS HIJOS

» CARLA CHÁVEZ

Pamela López le exigió a Pamela Franco que no se meta con sus hijos y por ese motivo le envió una carta notarial donde la emplaza a que no le tome fotos o filme a sus pequeños, tal como sucedió el último sábado en el aeropuerto Jorge Chávez donde ambas coincidieron.

"Fue mi hija mayor la que me dijo que una mujer los estaba grabando, yo no me di cuenta, pero volvió a hacerlo y su proceder alteró a mis niños. La última se puso a llorar, la mayor estuvo nerviosa y el chiquitito quería ir a pegarle, pues ha causado tanto daño, desde el 2017 que se convirtió en la amante, la clandestina, la inescrupulosa que se metió con el padre. Conmigo hiciste lo que quisiste, pero con mis hijos no te metas, soy una buena madre, no sé ella", detalló López.

En tanto, su abogada Rosario Sasieta dijo que la carta fue para poner un freno a esta situación en la que se expone a los menores.

"Es sabido que en sus shows la señora Franco agradece a integrantes de la banda de 'Los Pulpos', entonces para cuidar la integridad de los niños, es que se le mandó la carta notarial para que no los mencione, filme o tome fotos, con esto se acabó el circo", dijo la abogada.

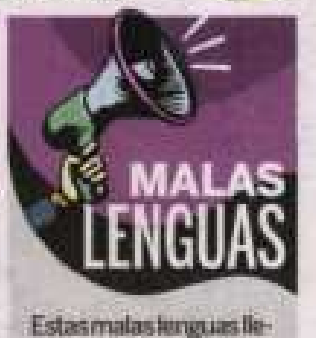
-Pamela, Pamela Franco señaló que estaba en un lugar público y que debes probar lo que afirmas...

Sí, es un lugar público, vivimos en el mismo país lastimosamente, pero eso no le da derecho a grabar a mis hijos. Mis hijos me lo contaron y en la segunda vez que la vi le planté la mirada, pero no hice nada porque soy un personaje público, pero ahí están las cámaras del aeropuerto, si esto prosigue, otras serán las acciones.

ojo al dato

López contó que este 2 de julio cumplirá un año de estar separada de Christian Cueva y este no se ni le pasa la pensión de alimentos a sus hijos.





Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi, chimi"... **GIAN PIERO DIAZ** dijo que si alguien agrediera a su hija como pasó con la hermana de **EVELYN VELA**, **EMMA VENEGAS**, se desgraciaba porque es de 'cobardes' golpear a una mujer... La conductora de "La noche habla", **TRACY DE JUANJI**, dijo que la nueva chapa de **VANIA BLUDAU** es "koala" por aparecer bien colgada del cuello de **MARIO IRIVARREN** cuando dijo que nunca hablaría con 'ese'. Plop... **VALERIA FLORES** contó que su embarazo lo está llevando muy tranquila y que su bebé se porta muy bien dentro de su pancita. Agú, agú... **ROSÁNGELA ESPINOZA** se quedó 'en pómulos' cuando en "Esto es guerra" le recordaron que se besó con **FABIO AGOSTINI**. Me muero... **EBELYN ORTIZ** reveló en el podcast de **GABRIEL CALVO** que **CHRISTOPHER GIANOTTI** la estafó al venderle un carro en mal estado. Ups... Nos vamos, volvemos mañana.



KIKE FELIZ CON VICKY TORERO

El humorista Kike Suero contó que ya superó la crisis que estaba pasando con su pareja Vicky Torero, con quien planea casarse pronto. "Estamos felices", dijo Suero.

MILENA CONTENTA CON MINISERIE

Milena Zárate se siente contenta con la buena recepción que ha tenido el lanzamiento del trailer "Sobreviviendo al dolor" y dijo que está en negociaciones con una productora.

Luisito: Tengo la conciencia limpia

NIEGA QUE HAYA ABUSADO DE PERUANA EN BARCELONA

JESSICA LINO

Luis Caycho, "El Chamaco", no piensa quedarse de brazos cruzados luego de ser acusado de 'agresión sexual' contra una compatriota en España. Según las declaraciones recogidas por el programa "Magaly Teve, la firme", el hecho ocurrió el pasado 16 de mayo, y muestran un examen médico que indica que sí habría existido agresión sexual.

"¿Después de un mes sale a hablar?, ¿y si es verdad, cómo es que sigo libre y no me ha llegado ni una citación? Rara, verdad. Yo estoy con mi conciencia limpia y estoy dispuesto a que me hagan todos los exámenes pertinentes porque el que nada debe nada teme. Lo que sí haré es tomar acciones legales contra esa señora, su hermana y también contra Magaly (Medina) porque lanzó una nota sin investigar, sin probar la verdad. A esas personas las voy a denunciar por difamación y calumnia porque han mancillado mi nombre. Van a tener que probar todo lo que han dicho", dijo Luis Caycho.

MAGALY MEDINA CONDUCTORA

PROGRAMA. El programa "Magaly Tv, la firme" emitió un informe donde se reveló que Caycho habría dopado a una peruana, que llegó a limpiar su departamento, y habría abusado de ella.

"Luis me sujeta para llevarme a una habitación del piso, recuerdo que me estira en la cama y se pone encima mía y me dice descansa, descansa (...) Luis me pe... no recuerdo cuánto tiempo... no tengo fuerzas", dijo en su denuncia la presunta víctima.

ojo al dato

Caycho niega que vaya a dejar Barcelona, ciudad donde radica hace años, para irse a vivir a Estados Unidos



EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415

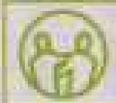




ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No retroceda en sus ideales laborales solo por evitar una disputa. Aprenda a defender sus puntos de vista con argumentos y sin violencia.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Las discusiones estarán a la orden del día con la pareja si lo toma como una batalla personal. Es mejor incentivar el diálogo con paciencia.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Los problemas parecerán surgir en el trabajo uno tras otro sin parar. No se desespere y superará los problemas en un corto tiempo. Adelante.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Debe entender que las cosas en el trabajo no se solucionarán por arte de magia. Necesitará hoy de máxima concentración.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Encuentre el tiempo necesario para estar al lado de sus seres queridos. Ellos se sentirán felices por semejante demostración. Suerte.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Serán horas donde la presión en el trabajo será constante. O se deja estar o lo toma como un reto a vencer. Es su decisión.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Tómese las cosas con calma. Está por buen camino en lo profesional y las caídas son parte del éxito. Levántese y siga.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Deje de lado los excesos de grasas en los alimentos y el consumo de tabaco o alcohol. Si se lo propone y realmente lo desea, lo logrará.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
La fantasía suele ser el mejor remedio a la rutina en la relación de pareja. Solo debe dar el primer paso y su pareja lo seguirá. Adelante.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Laboralmente todo marchará bien, más allá de alguna discrepancia sin importancia. En el amor, apoye en todo a su ser amado. Lo necesita.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Hay una situación en el trabajo que puede llevarlo al límite de su paciencia. Debe calmarse para tomar buenas decisiones.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No se sienta cohibido por la presencia de personas con mayor experiencia en lo profesional. Eso puede suplirlo con su conocimiento y capacidad.



Mi novio vive en la misma casa con la mamá de sus hijos

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Marita (32 años, El Agustino). Doctora Magaly, le escribo porque no sé si estoy exagerando o si estoy metida en una relación que ya huele a engaño. Hace tres meses conocí a Jorge, un hombre de 38 años, educado, atento y cariñoso.

Desde el principio me dijo que estaba separado de su esposa, y que su matrimonio había terminado hace tres años. Me aseguró que lo suyo ya era solo convivencia por los hijos, y que entre ellos no había nada más.

Decidí creerle. Pensé que al fin me había tocado un hombre sincero, con las cosas claras. Pero hace unas semanas descubrí algo que me dejó helada: Jorge aún vive en la misma casa con su "exesposa".

Cuando le reclamé, él me dijo con total naturalidad, "dormimos en la misma casa, pero en camas separadas. Ella vive en el primer piso y yo en el segundo". Según él, no hay ningún problema, que ya no se ven como pareja y que solo comparten la casa por temas económicos y de sus hijos.

Doctora Magaly, yo no sé qué pensar. Me dice que no pasa nada, que confíe, pero no puedo evitar imaginar cosas. ¿Qué tipo de "ex" sigue cocinando en la misma cocina? ¿Por qué aún comparten los mismos espacios como si nada?

Me duele porque yo ya empecé a sentir cosas por él, pero no quiero estar en una historia donde otra mujer aún está presente. No sé si alejarme o esperar a que de verdad cierre ese capítulo. Por favor, ayúdeme a ver si estoy siendo ingenua o simplemente una opción.

ojo al consejo

Estimada Marita, no estás siendo exagerada, sino consciente. Una separación real no solo se dice, se demuestra con hechos. Vivir bajo el mismo techo con una ex no permite cerrar ciclos ni empezar otros con transparencia. Si él realmente quiere algo serio contigo, debe tomar decisiones firmes. No te conformes con medias verdades disfrazadas de comodidad.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿MALOS ENTENDIDOS FRECUENTES?

Los malos entendidos en pareja se resuelven con comunicación clara, sin suposiciones y con empatía para evitar conflictos innecesarios. Escuchar sin interrumpir y validar lo que el otro siente puede marcar la diferencia.

REVISAR EL CELULAR DEBILITA LA CONFIANZA

Revisar el celular de la pareja sin consentimiento puede destruir la confianza; si hay dudas, lo más sano es hablarlas abiertamente. La transparencia se construye, pero nunca debe imponerse a la fuerza.

CUIDAR LOS DETALLES Y EL ROMANTICISMO

No deje que la rutina apague la chispa. Un mensaje, una caricia o una sorpresa pueden fortalecer la conexión emocional día a día. El amor se cuida y también se alimenta de pequeños gestos cotidianos.

¿QUÉ SIGNIFICA?

OBSOLETO
Algo que está fuera de uso o ha quedado anticuado.
SINÓNIMOS: anticuado, desfasado, arcaico.
ANTÓNIMOS: moderno, vigente, actual.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N° 5369

	8				4	3		
3		2	8	6	5			7
				9		8		
		7		3				
	3		2	5			4	
	4	6					7	
4	6	5		2				
2		8		7	3	6		
				4				8

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5368

6	2	3	4	7	1	9	8	5
9	7	8	5	2	6	4	3	1
4	1	5	3	8	9	6	7	2
8	3	6	1	9	5	2	4	7
5	9	7	2	4	3	8	1	6
1	4	2	8	6	7	3	5	9
2	5	9	7	3	4	1	6	8
3	8	1	6	5	2	7	9	4
7	6	4	9	1	8	5	2	3

PUPILETRAS

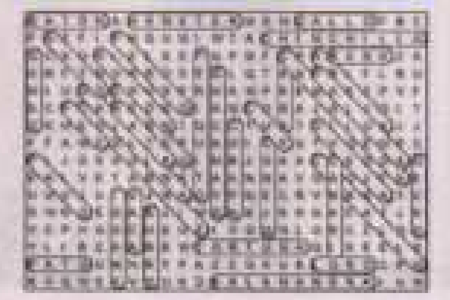
F U H B N I L O U N E U S L U J O I S O H N P W
J A N M Z O D G Q R B W X W A Z A I L E O N V N
N F U O N H E A N N M H Z B E P I A N A S R L M
A S I P R E R N D I O N L D R J D H I B N O R A
I F V H Q B W P C I C R A F E F A S C X O U O A
M D Y G V F E T P V V O I T N T N A O Y L L E N
A T N I V N E R O Z S I L E A G F T L K E V M M
Z Y A A W S I W T N V K T A L L D A E E B W W N
L O K J T W G C N O N H F A S C I N Z V U L A D
N O E L N H Y R A D Y C O D N Z G A H Y N Z M S
A J W P L Y A S K N H X J N I R V A N A A E I Y
E R O T S E N N T W O A A H T N E I L R R I M L
A X N A Z A R I O U W R L E U H A N E K L O C X
T N I C A N D R O V M N A Y E L I T I M E O N Y
I M N W S S F N U R I A A H Z Q H D K K C G Y F
Z S W L N A Z A R E N A O N O R I N N E L S O N

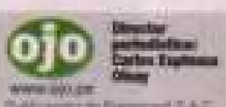
CLAVES DEL DÍA

TEMA: NOMBRES CON "N"

NATALIA
NICOLE
NOELIA
NORA
NEREA
NAYELI
NURIA
NATASHA
NOEMÍ
NATIVIDAD
NELLY
NADIA
NORAN
NEUS
NAZARENA
NICOLÁS
NAHUEL
NOEL
NÉSTOR
NORBERTO
NATHAN
NEIL
NICANOR
NELSON
NEWTON
NAZARIO
NILO
NICANDRO
NORIEL
NAIM
NIRVANA
NEO
NUBE
NAZARETH
NORI

SOLUCIÓN PUPILETRAS





www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.
prenSmart

SOLUCIÓN ANTERIOR

¿QUIERES COMPRAR O VENDER MÁS?

EN LIMA ¡ANUNCIA AQUÍ!

Nuestros Diarios:



ANUNCIA EN NUESTROS CONCESIONARIOS AUTORIZADOS

ATE	Jr. Los Aymaras 221 - Salamanca.	4347256 / 992436369
CALLAO	Av. Bocanegra Mz E Lote 41 Urb. Los Jazmines 1ra. Etapa.	999722737
CHORRILLOS	Av. Alejandro Iglesias 472.	945637487
BREÑA	Jr. Jorge Chávez 346.	Tlf: 984757762 / WSP: 976861745
JESÚS MARÍA	Jr. Huáscar 1308 - 1308 Jesús María (altura entre la 11 y 12 Av. Cuba).	654-3617 / WSP: 947381075
JESÚS MARÍA	Edificio Las Orquídeas 111 - Urb. Residencial San Felipe.	997464580 / 998100973
LA MOLINA	Av. La Molina 2830 Interior 9-10 C.C. Molicentro.	998338330 / 998338315 / 368-2780 / 368-0582
LA MOLINA	Av. Flora Tristán 946.	2653542 / 992275589 / 991913030
LA VICTORIA	Av. Aviación 1155.	984032601
LA VICTORIA	Av. Nicolás Arriola 898 Int 3 (dentro del terminal Transportes Cruz del Sur) Urb. Santa Catalina.	999733237
LIMA	Av. Óscar R. Benavides 1623.	425-5015 / 337-6803 / 999037746 / 999037745
LINCE	Jr. Mateo Pumacahua N° 2541.	471-4355
LINCE	Calle Risso Nro. 278 Int. 107.	993783040
LINCE	Av. Arenales 1877.	415-3213 / 953796024
MIRAFLORES	Luis Arias Schreiber 148 Aurora, Miraflores Of 202.	7064047
MIRAFLORES	Cal. Alcanfores Nro. 257 Int. 208.	997067650
PUENTE PIEDRA	Av. Buenos Aires 248.	548-0818 / 966548178
S.M. DE PORRES	Av. Gerardo Unger 4321 SMP.	955573612
S.M. DE PORRES	Av. Tomás Valle con Av. Universitaria.	531-7824 / 966862174
SANTA ANITA	Cal. Los Flamencos Nro. 118A Int. 2.	937617533 / 998762627
SURCO	Pj. Yanacocha Nro. 171 Dpto. 401 Urb. Tambo de Monterrico.	715-1118 / 715-6589
SURCO	Av. Primavera 1766 Of. 213 Chacarilla del Estanque Surco.	2705343 / WSP: 987847143

PRENSMART NO SE RESPONSABILIZA POR LA COLOCACIÓN DE AVISOS PUBLICITARIOS EN AGENCIAS CONCESIONARIAS QUE NO FIGUREN EN LA PRESENTE LISTA.

ojo GRAMA

REFRÁN: DONDE COMEN DOS, COMEN TRES.

Significado: La solidaridad y el ingenio permiten compartir incluso lo poco, asegurando que nadie quede excluido ni se sienta olvidado.

ARTES

cataujo@hotmail.com / N° 6657

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

ACELGA, UNA VERDURA NUTRITIVA Y FÁCIL DE PREPARAR

➔ La acelga es una verdura de hoja verde muy completa y suave para el estómago. Aporta pocas calorías, pero es rica en vitaminas K, A, C, ácido fólico, calcio y magnesio, nutrientes importantes para los huesos, la vista y el sistema inmune. Además, contiene antioxidantes y fibra que favorecen la digestión.

➔ Se puede consumir salteada, en tortillas, sopas, guisos o al vapor. Para bebés o personas con digestión delicada se recomienda cocida. Sin embargo, quienes toman anticoagulantes deben tener cuidado, pues la vitamina K puede interferir con su efecto. También contiene oxalatos, por lo que las personas con antecedentes de cálculos renales deben moderar su consumo.

➔ Una buena idea es combinarla con alimentos ricos en hierro, como legumbres o carnes, ya que mejora su absorción. Si se acompaña con limón, el beneficio es aún mayor. La acelga es humilde, pero su valor nutricional es muy alto.